



Gebackenes Auberginengemüse mit Bohnen

auf Zitronenjoghurt mit Walnusskernen



ca. 40min



2 Portionen

Heute bringen wir die mediterrane Küche auf deinen Teller: Auberginen und Kirschtomaten, mit Thymian und Oregano verfeinert, kommen erst in den Ofen, bevor sie auf zarte Bohnen und aromatisches Basilikum treffen. Der Gemüse-Bohnen-Mix wird auf erfrischem Zitronenjoghurt serviert und mit knackigen Walnusskernen garniert. Vegetarisch, praktisch, gut!

- 1 Aubergine
- 250g Kirschtomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 15g Basilikum & Thymian
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Becher Joghurt ¹
- 25g Walnusskerne ²
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 46.6g,
Kohlenhydrate 39.9g, Eiweiß 16.6g



4. Walnusskerne anrösten

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere o



5. Bohnen zubereiten

Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung



6. Fertigstellen & servieren

Das gebackene **Gemüse** ca. 5Min. ruhen lassen. Den **Thymian** und die **Zitronenschalen** entfernen. Das **Gemüse** mit den **Bohnen** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Basilikumblätter** abzupfen und unter den **Gemüse-Bohnen-Mix** heben. Den **Gemüse-Bohnen-Mix** auf dem **Joghurt** anrichten und mit den **Walnusskernen** garniert servieren.